

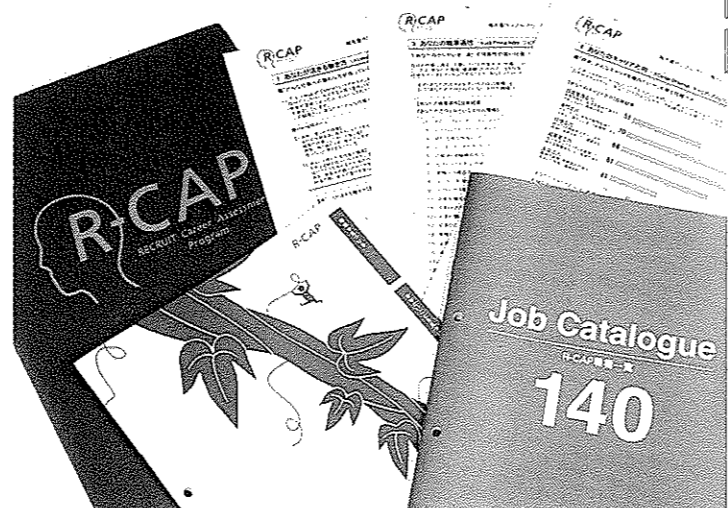


# 「自己分析」と「仕事研究」を だから、志望動機が書ける！ 強力サポート 自己PRが書ける！！

1998年のリリース以来100万人を超える人たちに利用されてきた、信頼度の高い職業適性診断です。圧倒的な詳しさの診断結果と、充実した付録冊子が、就活を強力にサポートします。

## アールキャップ R-CAPはここがすごい！ — R-CAPの特徴 —

<p><b>就活に向かう勇気が湧く！ 自己分析ワークブック</b></p> <p>長年の大学生向け就職支援のノウハウが結集した自己分析ワークブックが付属。診断結果を参考にすればどどんペンが進む！</p>	<p><b>詳細な診断</b></p> <p>圧倒的な設問数(全279問)で国内大学生向けアクセスメントとしては最高レベルの詳細な分析。</p>
<p><b>社会人の価値観と比較</b></p> <p>日本のビジネスマン2万人のデータを基とした、多面的・客観的な分析。実際の社会人と比較しての自分の傾向がわかる。</p>	<p><b>就活ですぐに活用できる</b></p> <p>診断結果を基に、自己PRや志望動機をまとめられるように編集されたワークブックが付属。エントリーシートや面接対策の素材として活用できる。</p>
<p><b>詳しい仕事研究書き</b></p> <p>140職種の仕事内容や、やりがいを徹底的に取材して作られたジョブカタログで仕事研究が可能。仕事選びの視野が大きく広がる。</p>	<p><b>科学的に検証された信頼性</b></p> <p>R-CAPは、1997年に(株)リクルートのオリジナル技術(特許取得)によって開発されました。その高い信頼性は、キャリアカウンセラーの養成トレーニングプログラムにも導入されている事実が裏付けています。</p>



▲報告書15P、ジョブカタログ、ワークブック、専用バインダー

## アールキャップ R-CAPでこんなことがわかる！ — R-CAPの検査内容 —

就職活動で大切なポイントは「自己分析」と「社会・仕事研究」。R-CAPはこの2つを強力にサポートします。

**個人プレー派か？ チームプレー派か？**

**あなたが活きる働き方  
Locus of Control**

自分の周りの出来事は自分でコントロールできているか、それとも他者や運命によってコントロールされているか、といった部分を測ります。例えば、目標だけ与えられて、やりかたは個人に全てまかされるような働きかたが心地よいか？ チームの一員として、細かく言い渡された自分の役割を確実に遂行していくような働きかたが心地よいか？ という部分を客観的に確認するのに役立ちます。それぞれのタイプの長所や短所についてもコメントが出るので、自分の「強み」を言葉で言い表せるようになります。

**将来どのような立場で働いていたいのか？**

**あなたのキャリア志向  
Career Direction**

仕事に求めている立場や役割を5タイプに分けて分析します。組織の中で認められたいタイプか、専門的な知識や技術を身につけたいと思うタイプか、組織に依存したくないタイプか、起業したいタイプか、といった観点から、あなたに向けた職場や職種を示唆します。将来、どのような立場に自分がいることと心地よいのかということを確認しておくことで、自分が志望している会社では将来実際にそのような働き方ができるのか、といった観点をもって企業研究できるようになります。

**計画的に仕事を進めるタイプ？  
臨機応変に対応するタイプ？**

**あなたにとって心地よい仕事環境  
GIAL**

心地よいと感じる仕事環境について、4つの指標から分析。「計画的に仕事を進めたいタイプか変化に対応するタイプか」「リスクを排除したいタイプか楽しんでしまうタイプか」「同じ人とじっくり仕事をしたいタイプか様々な人に出会いたいタイプか」「知らないことを楽しむタイプか」といった、どのような職場・仕事環境が適しているかということがわかります。職場環境や仕事環境は、同じ業界の中でも企業ごとに異なります。自分にとって居心地がいいのはA社か、B社かといった選択をする軸を持つのに役立ちます。

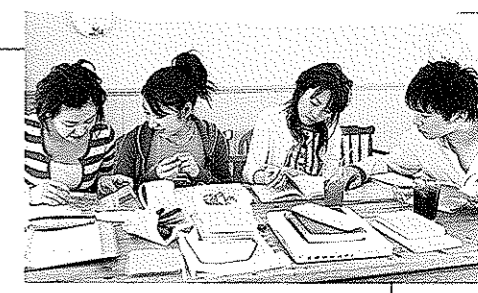
**あなたがやりがいを感ぜられるのは  
どんな仕事か？**

**あなたの職業適性  
Job Fitting Index**

あなたと似た価値観、志向を持つ人はどのような仕事で満足して働いているかという観点で、あなたの適職を第1位から140位まで表示します。さらに適職上位20職種をベースにあなたが仕事に求めるやりがいや条件も具体的な言葉にして提示。付録のJobCatalogueと合わせて使うことで、意外な仕事の発見にもつながり、仕事選び、会社選びの視野が大きく広がります。

## アールキャップ R-CAPで就活対策ワーク

合言葉は「勇気湧く！」あなたの「得意」と「やりたい」が必ず見つかるワークブック



**ワーク 1**

自己分析 基本編 [1]  
得意を見つける

**ワーク 2**

自己分析 基本編 [2]  
やりたいことを見つける

**ワーク 3**

自己分析 実践編  
志望動機を作成する

**あなたの「得意」を見つける！**

「好きなこと」と「できること」を組み合わせ、あなたの「得意」を見つけるワーク。タイムマシンに乗った気持ちでペンを握り、今までのあなたの経験、関わった人、感じたことを思いのままに綴ったり、R-CAPの結果をもとにステップを進めていくことであなたの「得意」が見つかります！

**あなたの「やりたいこと」を見つける！**

診断結果とあなたの経験を結びつけて、あなたが社会に出て「やりたいこと」を見つけるワーク。診断結果に表れた職業適性、キャリア志向や付属のJobCatalogue、そしてあなたの経験を元にして、あなたの「好きなこと」=「やりたいこと」を見つけていきます。仕事や会社を選ぶ際には、つい一般的なイメージに左右されがち。このワークでは、そんなイメージにとらわれることなく、あなたが本当にやりたい仕事や入りたい会社を選ぶ基準を言葉で表します。

**説得力ある自己PRと志望動機を作成する！**

ワーク1で見つけたあなたの「得意」とワーク2で見つけたあなたの「やりたいこと」をベースにして、説得力ある自己PRと志望動機を作成するワーク。R-CAP診断結果の客観的な視点と、あなたの実体験が十分に盛り込まれた内容で書けるように設計されています。自己PR、志望動機ともに作成後のチェック項目も記載。最後にこれを確認すればエントリーシートや面接に自信を持って臨めるようになります。



# あなたが社会で発揮する「強み」だから、志望動機、自己PRの説

# を徹底研究できる 得力が大きくアップ!!

2004年にリクルートで開発された、「社会で通じる強み」診断テスト。全50ページのワークもリクルートならではの視点で編集され、「人事がうなずく自己PR」の作成を強力にサポートします。

## ストレングス STRENGTHはここがすごい! —STRENGTHの特徴—

**人事に伝わる自己PR・志望動機が書ける**

自分の持つ強みが実際の社会で具体的にどう役立つのかを具体的にイメージできる。また、単にその企業に興味を持った理由だけでなく、自分を仕事の中で活かす方法にまで言及できるようになる。

**「社会で通用する強み」を診断**

全228問の設問からあなたの「社会で通用する強み」を診断し、グラフで表示。

**就活ですぐに活用できる**

「人事(企業)が求める言葉」で強みを表現して提示するから、面接や書類ですぐに使える。

**いつでもどこでも就活対策ができる**

診断結果はワークも含んだノートブック型なので、就活カバンに入れておいて、いつでも確認できる。

**全50ページのワーク**

強みを知る⇒その強みの社会での活かしどころを知る⇒人事の視点を理解する⇒架空の企業を想定して自己PRを作る練習をする、という段階を踏んだワーク(全50ページ)をこなすことで、説得力ある自己PRが無理なく書ける。



▲診断結果とワークが一緒に入った全50ページのストレングスノート

ストレングス STRENGTHでは社会で役立つ強みを8タイプに分類。あなたの「強み」を診断します。

<p><b>Precise</b> プリサイズ</p> <p>隅々まで気を払い、最後まで一生懸命にやり遂げる。確実さや完璧さを求められるときに発揮されるチカラです。</p>	<p><b>Direct</b> ディレクト</p> <p>自分自身、あるいは仲間たちに対して、目標とその筋道を示すことが求められるときに発揮されるチカラです。</p>	<p><b>Lightning</b> ライトニング</p> <p>斬新な方法を考えたり、物事を違う観点から捉えたりするときに発揮されるチカラ。オリジナルなアイデア出しが得意です。</p>	<p><b>Tender</b> テンドー</p> <p>相手がどんな気持ちでいるのかを敏感に感じ、周囲から助けを求められたときに発揮されるチカラです。</p>
<p><b>Connective</b> コネクティブ</p> <p>いろいろなタイプの人と積極的に接し、会話のキャッチボールを楽しむことができる。人の輪の中で発揮されるチカラです。</p>	<p><b>Passionate</b> パッションेट</p> <p>自分が納得するまで、全身全霊を傾ける。粘り強さが求められる大きな目標に向かうときに発揮されるチカラです。</p>	<p><b>Thinking</b> シンキング</p> <p>あらゆることに興味を持ち、考えることが得意な人などが難しい問題に直面したときに発揮されるチカラです。</p>	<p><b>Positive</b> ポジティブ</p> <p>どんな問題にも動じることなく向き合い、くじけることなく積極的に対処していくときに発揮されるチカラです。</p>

## ストレングス STRENGTHでこんなことができる! —STRENGTHのワークの内容—

就職活動で大切なポイントは「自己分析」と「社会・仕事研究」。STRENGTHはこの2つを強力にサポートします。

<p><b>CHAPTER 1</b> あなたの強みを発見する</p> <p>228問の設問に対する回答から分析されたあなたの強みをグラフにして表示します。グラフから自分の強みに気づき、実際にその強みが発揮されたエピソードを振り返ります。同世代のアンケートから集められた、あなたと同じ強みを持つ人のエピソードも満載しているので、参考にしながらまとめていくことができます。</p>	<p><b>CHAPTER 3</b> あなたを売り込む相手の立場になる</p> <p>同じ業界でも、会社によって欲しい人材像は千差万別です。そこでCHAPTER 3では、自分がアタックする企業の採用担当者の気持ちを考えるトレーニングを行います。ケーススタディを使って、同じ業界でも求める人材像が違うという点を実感し、企業ごとに的確なアピールができるようになります。</p>
<p><b>CHAPTER 2</b> 社会に役立つあなたをイメージする</p> <p>CHAPTER 1でわかったあなたの強みが、実際の社会や仕事の中でどのように発揮されるかということイメージするトレーニングです。これが具体的にイメージできるようになると、自己PRや志望動機の説得力が大きくアップします。あなたと同じ強みを持つ社会人に対するアンケートで、実際にその強みが発揮されたエピソードも満載しているので、参考にしながら考えていくことができます。</p>	<p><b>CHAPTER 4</b> 売れるあなたをつくる</p> <p>架空の企業を想定したワークで、様々な企業の求める人材像をイメージし、的確な自己PRを作るという、STRENGTHの総まとめワークです。例題を含めて5社の架空企業を相手に自己PR作成のトレーニングをし、最後に実際に入社試験を受ける企業向けの自己PRを作成できるようになっています。</p>

### ストレングス STRENGTHで就活対策ワーク

あなたの強みが社会で発揮される場面までわかる 志望企業に合った自己PR・志望動機が書ける



**CHAPTER 1**

社会で通じる強みを発見する

自分の強みを発見するためのワーク。228問の設問に回答し、自分の強みがどのタイプに属しているかを診断する。診断結果はグラフで表示され、自分の強みを具体的にイメージできる。

**CHAPTER 2**

志望動機を作成する

自分の強みが社会でどのように発揮されるかをイメージするためのワーク。架空の企業を想定し、自分の強みを活かせるような場面を想定し、志望動機を作成する。

**CHAPTER 3**

自己PRを作成する

自分の強みを活かせるような場面を想定し、自分の強みを活かせるような自己PRを作成するためのワーク。架空の企業を想定し、自分の強みを活かせるような自己PRを作成する。

### あなたの強みを徹底研究

自己PRを作成する際に悩みがちなあなたの「強み」を、採用担当者に伝わりやすい言葉で表すのがSTRENGTHの最大の特徴。それぞれの強みを持つ人の特徴や、その強みが普通の生活のどのような場面で表れているかなども、豊富なコメントを参考にしながら整理できます。ここでわかったあなたの強みは、その後のワークで志望動機や自己PRを作成していくベースになります。

### 強みが社会のどんな場面で生きるかを知る

STRENGTHのワークのCHAPTER2のワークを通して、自分の強みが実際の仕事の中でどのように活かされるのかを具体的にイメージします。こうすることで、単にその企業に興味を持っていることだけでなく、実際に自分がどのように力になれると思ったか、という部分まで話せるようになるので、志望動機の説得力が大幅にアップします。

### 「人事がうなずく自己PR」を作る

STRENGTHのワークのCHAPTER3とCHAPTER4を使います。まずCHAPTER3で、採用側の気持ちをイメージするトレーニング。あなたの志望する企業は、どんな人材を求めているか、ということを考える視点を学びます。CHAPTER4は、実践練習。架空の企業をいくつか事例として、CHAPTER3で学んだことを活かしながら実際に自己PRを作るトレーニングをしていきます。